



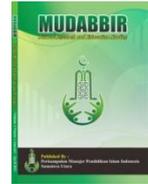
JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 4. Nomor 2 Tahun 2024

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>

ISSN: 2774-8391



Analisis Peningkatan Kestabilan Emosi Siswa Melalui Penerapan Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT): Studi Kasus di SMP Negeri 30 Medan

Auzha Amalia Putri¹, Astya Dwi Yoja², Gusman Lesmana³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: auzhaamalia@gmail.com¹, astyadwiyoja14@gmail.com², gusmanlesmana@umsu.ac.id³

ABSTRAK

Kestabilan emosi siswa memainkan peran penting dalam proses pembelajaran dan perkembangan pribadi mereka. Emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar secara efektif. Salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengelola emosi mereka adalah *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang menyebabkan emosi dan perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan REBT dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa di lingkungan pendidikan. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber yang relevan, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang membahas teori dasar REBT serta penerapannya dalam konteks pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang memengaruhi emosi mereka. Dengan demikian, siswa dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam proses pembelajaran. Studi kasus di SMP Negeri 30 Medan menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan REBT efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa, yang berdampak positif pada kestabilan emosi mereka. Kesimpulannya, REBT merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa di lingkungan pendidikan. Penerapan REBT dapat membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi belajar dan prestasi akademik mereka.

Kata kunci: *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT), Kestabilan Emosi, Siswa, Pendidikan, Motivasi Belajar

ABSTRACT

Students' emotional stability plays an important role in their learning process and personal development. Unstable emotions, such as anxiety, stress, and low self-confidence, can hinder students' ability to learn effectively. One effective approach in helping students manage their emotions is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This approach focuses on identifying and changing irrational beliefs that cause maladaptive emotions and behaviors. This study aims to explore the application of REBT in improving students' emotional stability in educational settings. The method used is a literature study by analyzing various relevant sources, including scientific journals, books, and articles that discuss the basic theory of REBT and its application in educational contexts. The results of the study indicate that the application of REBT can help students identify and change irrational beliefs that affect their emotions. Thus, students can manage their emotions better, reduce anxiety and stress, and increase motivation and self-confidence in the learning process. A case study at SMP Negeri 30 Medan shows that counseling with the REBT approach is effective in overcoming students' adjustment problems, which has a positive impact on their emotional stability. In conclusion, REBT is an effective approach in improving students' emotional stability in educational settings. The application of REBT can help students manage their emotions better, which in turn can improve their learning motivation and academic achievement.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Emotional Stability, Students, Education, Learning Motivation*

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek kognitif siswa, tetapi juga pada pengelolaan emosi mereka. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah kestabilan emosi siswa, yang memengaruhi cara mereka belajar, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri, dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar secara efektif. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah emosional yang dihadapi siswa dalam konteks pendidikan.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi adalah *Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT)*. Diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, REBT adalah bentuk terapi kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan emosi negatif dan perilaku maladaptif. Dalam konteks pendidikan, REBT digunakan untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional yang mengganggu proses belajar, seperti kecemasan terhadap ujian, stres akibat tekanan akademik, atau ketidakmampuan mengatasi kegagalan. Penelitian mengenai penerapan REBT dalam pendidikan semakin relevan, mengingat tingginya tingkat stres dan kecemasan yang dialami siswa, terutama dalam lingkungan yang kompetitif. Berbagai studi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami masalah emosional cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penerapan REBT dapat menjadi solusi efektif untuk membantu siswa mengelola emosi mereka, meningkatkan kestabilan emosional, dan pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka dalam belajar. Artikel ini bertujuan untuk membahas penerapan REBT dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa di sekolah, dengan fokus pada bagaimana terapi ini dapat membantu siswa mengatasi kecemasan, stres, dan masalah emosional lainnya yang mengganggu proses belajar mereka. (Aulia, 2019)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis penerapan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa di lingkungan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana REBT dapat membantu siswa mengelola emosi mereka. Data dikumpulkan melalui pencarian buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terkait penerapan REBT dalam pendidikan. Peneliti menganalisis berbagai sumber untuk mengidentifikasi konsep dasar REBT, penerapannya dalam mengatasi masalah emosional siswa, serta dampaknya terhadap motivasi belajar dan kestabilan emosi siswa. Dalam analisis data, peneliti mencari pola-pola umum terkait efektivitas REBT, dampaknya terhadap motivasi belajar, dan peningkatan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian ini disusun dalam bentuk temuan-temuan yang menggambarkan manfaat penerapan REBT dalam pendidikan, serta cara-cara yang dapat dilakukan oleh guru dan konselor untuk menerapkannya secara efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai penggunaan REBT dalam pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Melalui Penerapan Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT)

Kestabilan emosi adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas belajar siswa. Emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan frustrasi, dapat menghambat konsentrasi dan kemampuan siswa untuk belajar dengan efektif. Salah satu cara untuk membantu siswa mengelola emosi mereka adalah melalui pendekatan terapi yang berbasis pada perubahan pola pikir, seperti *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini, yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional yang dapat menyebabkan emosi dan perilaku maladaptif. (Hapsyah, Handayani, Marjo, & Hanim, 2019)

2. Konsep Dasar REBT

REBT berfokus pada prinsip bahwa banyak masalah emosional yang dihadapi individu berasal dari keyakinan irasional yang mereka pegang. Keyakinan ini sering kali diperoleh melalui pengalaman sosial dan kultural, dan dapat memengaruhi cara individu merespons situasi atau peristiwa tertentu. Pendekatan REBT bertujuan untuk mengidentifikasi keyakinan irasional ini dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kestabilan emosi individu. Dalam konteks pendidikan, REBT dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi perasaan negatif yang dapat mengganggu proses belajar mereka. (Corey, 2005)

3. Penerapan REBT dalam Konteks Pendidikan

Penerapan REBT dalam pendidikan bertujuan untuk membantu siswa mengatasi berbagai perasaan dan keyakinan yang merusak emosi mereka, seperti kecemasan menghadapi ujian, stres sosial di lingkungan sekolah, atau perasaan rendah diri. Salah satu keunggulan dari REBT adalah kemampuannya untuk bekerja dengan

baik dalam mengatasi masalah emosional yang berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional atau tidak realistis. Melalui proses ini, siswa tidak hanya belajar untuk mengelola emosi mereka tetapi juga untuk melihat situasi dalam perspektif yang lebih sehat. (Ellis, 2004)

4. Studi Kasus: Penerapan REBT di SMP NEGERI 30 MEDAN

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Arina Rijki Aulia pada tahun 2019 di SMP NEGERI 30 MEDAN mengeksplorasi penerapan REBT dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa. (Aulia, 2019) Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan fokus pada seorang siswa kelas VII yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolahnya. Dalam studi kasus ini, proses konseling yang menggunakan REBT dilakukan dalam tiga tahap utama:

a. Tahap Permulaan

Pada tahap ini, konselor bekerja sama dengan siswa untuk melakukan asesmen terhadap masalah yang dihadapi, serta faktor-faktor yang memengaruhi perasaan dan perilaku siswa. Tujuannya adalah untuk memahami dengan lebih mendalam masalah emosional yang dirasakan siswa dan konteks yang mempengaruhinya.

b. Tahap Peralihan dan Kerja

Setelah memahami masalah, konselor mempersiapkan siswa untuk menjalani terapi dengan pendekatan REBT. Dalam tahap ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi keyakinan irasional yang selama ini memengaruhi perasaan dan perilaku mereka, seperti ketakutan yang berlebihan atau perasaan tidak berdaya. Konselor kemudian membantu siswa mengganti keyakinan tersebut dengan keyakinan yang lebih rasional.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap kemajuan siswa. Konselor memantau apakah siswa telah dapat mengatasi masalah emosional mereka dan apakah mereka sudah mampu menerapkan pola pikir rasional dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa dapat mencapai kestabilan emosional yang lebih baik dan mandiri dalam mengelola emosinya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan REBT terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah penyesuaian diri. Siswa yang sebelumnya mengalami kecemasan dan perasaan tidak nyaman di sekolah, setelah menjalani konseling REBT, mampu mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional yang mengganggu mereka, sehingga mengalami peningkatan kestabilan emosional. Hal ini membuktikan bahwa REBT dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu siswa mengelola emosinya.

5. Manfaat Penerapan REBT dalam Pendidikan

Penerapan REBT dalam konteks pendidikan memiliki beberapa manfaat utama, di antaranya:

a. Meningkatkan Kestabilan Emosi

Salah satu manfaat utama dari penerapan REBT adalah peningkatan kestabilan emosional siswa. Ketika siswa belajar untuk mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional mereka, mereka dapat mengelola emosi dengan

lebih baik. Misalnya, seorang siswa yang selalu cemas menghadapi ujian dapat dibantu untuk mengubah pikiran irasional seperti "Saya harus mendapatkan nilai sempurna, atau saya adalah orang yang gagal" menjadi pemikiran yang lebih realistis dan rasional, seperti "Saya akan mencoba yang terbaik, tetapi kegagalan adalah bagian dari belajar dan tidak mengurangi nilai saya sebagai individu." Dengan mengganti keyakinan irasional ini, siswa menjadi lebih tenang dalam menghadapi ujian dan tugas-tugas sekolah lainnya. Mereka tidak lagi dikuasai oleh kecemasan berlebihan, dan ini membantu mereka untuk lebih fokus pada proses belajar itu sendiri, bukan hanya pada hasil akhir. Penerapan REBT juga membantu mengurangi stres yang sering kali muncul dalam situasi yang menantang, seperti berbicara di depan kelas atau menghadapi ujian yang sulit. (Firda, 2022)

b. Meningkatkan Motivasi Belajar

Emosi yang stabil berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Siswa yang merasa tenang dan percaya diri cenderung lebih termotivasi untuk berusaha keras dalam belajar. Dengan mengurangi kecemasan dan perasaan negatif lainnya, REBT dapat membantu siswa merasa lebih optimis dan memiliki pandangan yang lebih positif tentang kemampuan mereka. Hal ini dapat meningkatkan keinginan siswa untuk terus belajar dan mengatasi hambatan-hambatan yang muncul. Sebagai contoh, seorang siswa yang merasa cemas tentang kemampuannya untuk berhasil dalam ujian matematika dapat menggunakan teknik REBT untuk menggantikan keyakinan seperti "Saya tidak akan pernah mengerti matematika" dengan pemikiran yang lebih rasional seperti "Matematika mungkin sulit, tetapi dengan latihan dan usaha, saya bisa belajar dan memperbaikinya." Dengan pandangan ini, siswa tidak hanya lebih termotivasi untuk belajar, tetapi juga lebih gigih dalam menghadapi tantangan pembelajaran. (Anggraini, 2017)

c. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan elemen penting yang mendukung keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran dan interaksi sosial mereka. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas dan berbicara dengan teman-teman atau guru. Namun, banyak siswa yang mengalami rasa rendah diri atau perasaan tidak cukup baik, yang dapat menghambat partisipasi mereka. REBT membantu siswa mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional yang merusak rasa percaya diri mereka. Misalnya, seorang siswa yang merasa rendah diri dan takut diejek mungkin memiliki keyakinan irasional seperti "Saya harus sempurna di depan teman-teman saya, jika tidak, mereka akan menganggap saya bodoh." REBT mengajarkan siswa untuk mengganti keyakinan ini dengan pemikiran yang lebih rasional, seperti "Tidak ada yang sempurna, dan saya berhak untuk menjadi diri saya sendiri, meskipun saya membuat kesalahan." Perubahan ini memungkinkan siswa untuk merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran. (Seplyana, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) di lingkungan pendidikan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kestabilan emosi siswa. REBT membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang dapat memicu emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan rasa tidak percaya diri, yang sering kali menghambat proses belajar mereka. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis pada perubahan pola pikir, siswa mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi belajar dan kepercayaan diri mereka. Studi kasus yang dilakukan di SMP NEGERI 30 MEDAN menunjukkan bahwa penerapan REBT dapat efektif dalam mengatasi masalah penyesuaian diri siswa. Proses terapi yang dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari asesmen hingga evaluasi, terbukti mampu membantu siswa untuk mengidentifikasi masalah emosional mereka dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima terapi REBT mengalami peningkatan kestabilan emosi dan kemampuan untuk mengelola stres, yang berdampak positif pada motivasi dan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. R. (2019). *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anggraini, G. (2017). Penerapan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Rendah Diri Santriwati. *Jurnal Paedagogie*, 6(1), 1-10.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (7th ed.). Brooks/Cole.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2005). *The REBT Supervision Manual*. Routledge.
- Ellis, A. (2004). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Citadel Press.
- Firda, U. (2022). *Penerapan Rasional Emotif Behavior Therapy dengan Bersholawat untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Remaja yang Insecure karena Putus Sekolah di Desa Jogodalu Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik*. Tesis Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1-10.
- Seplyana, D. (2019). Implementasi Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa di SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau. *Jurnal El-Ghiroh*, 17(2), 55-64.